



令和8年 7月離乳食献立予定表 山上保育園

※旬の食材一三つ葉・きゅうり・アスパラガス・トマト・なす・絹さや
とうもろこし・おくら・とうがん・かぼちゃ・メロン・すいか
(離乳食は状況表を確認して提供しています。)

		中期	後期	
日付		献立名	献立名	材料
1日	15日	白粥：鶏肉葛煮 かぼちゃ煮 キャベツ汁	軟飯：鶏肉の照り焼き かぼちゃと人参煮 キャベツの味噌汁（果物）	豚肉・鶏肉・醤油・きび砂糖（後期） かぼちゃ・人参・醤油・みりん キャベツ・玉ねぎえのき・味噌・鰹節・昆布
2日	16日	白粥・鮭のだし煮 ほうれん草煮 すまし汁	軟飯・鮭のみそ焼き ほうれん草のお浸し すまし汁（果物）	鮭・味噌・みりん（後期） ほうれん草・人参・醤油 豆腐・大根・醤油・鰹節・昆布
3日	17日	白粥・豆腐煮 かぶ煮 なす汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ かぶと人参煮 なすの味噌汁（果物）	豆腐・豚挽き肉・醤油・片栗粉（後期） かぶ・人参・醤油・きび砂糖 なす・玉ねぎ・麴・味噌・鰹節・昆布
4日	18日	(4日) 夏祭り (18日) 白粥：豚肉そぼろ煮 キャベツ煮 豆腐汁	(4日) 夏祭り (18日) 豚じゃが キャベツのサラダ 豆腐の味噌汁（果物）	(18日) 豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・醤油・みりん（後期） キャベツ・コーン・人参・醤油・菜種油 豆腐・ネギ・味噌・鰹節・昆布
6日	20日 海の日	白粥・ツナじゃが ブロッコリー煮 豆腐汁	軟飯・ツナじゃが ブロッコリーと人参の和え物 豆腐の味噌汁（果物）	じゃが芋・人参・玉葱・ツナ缶・醤油・きび砂糖（後期） ブロッコリー・人参・醤油 豆腐・麴・味噌・鰹節・昆布
7日	21日	白粥・鰯のだし煮 ほうれん草煮 とうがん汁	軟飯・鰯の味噌煮 ほうれん草のお浸し とうがんの味噌汁（果物）	鰯・味噌・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・醤油 とうがん・えのき・麴・醤油・鰹節・昆布
8日		白粥・豚肉のそぼろ煮 ふかしさつま芋 かぶ汁	軟飯・豚甘辛煮 さつま芋煮 かぶの味噌汁（果物）	豚肉・玉葱・人参・醤油・きび砂糖（後期） さつま芋・人参・醤油・みりん かぶ・しめじ・麴・味噌・鰹節・昆布
22日 誕生会		白粥：ハンバーグ ブロッコリー煮 コーンスープ	わかめご飯 ハンバーグ 温野菜サラダ コーンスープ（果物）	白米・わかめ・塩（後期） じゃが芋・ブロッコリー・人参 コーン・牛乳・玉ねぎ・塩
9日	23日	白粥・赤魚煮 マッシュポテト 玉葱汁	軟飯・赤魚煮 マッシュポテト チンゲン菜の味噌汁（果物）	赤魚・醤油・みりん（後期） じゃが芋・人参・玉葱・コーン・塩 チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・醤油・鰹節・昆布
10日	24日	白粥・かぼちゃ煮 ひきわり納豆 ほうれん草煮 もやし汁	軟飯・鶏とかぼちゃ煮 ひきわり納豆 ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁（果物）	かぼちゃ・鶏肉・人参・醤油 ひきわり納豆（後期） ほうれん草・人参・醤油 もやし・玉葱・人参・麴・味噌・鰹節・昆布
11日	25日	白粥・豆腐煮 小松菜煮 なす汁	軟飯・豆腐とそぼろ煮 小松菜の炒め煮 なすの味噌汁（果物）	豆腐・豚肉・人参・醤油・みりん（後期） 小松菜・人参・醤油・片栗粉 なす・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
13日	27日	白粥・なすと豚肉煮 かぼちゃ煮 かぶ汁	軟飯・ナスと豚肉煮 かぼちゃ煮 かぶの味噌汁（果物）	ナス・豚肉・人参・キャベツ・味噌・きび砂糖（後期） かぼちゃ・人参・醤油・みりん かぶ・しめじ・麴・味噌・鰹節・昆布
14日	28日	白粥・たらのだし煮 かぶ煮 小松菜汁	軟飯・たらのみそ焼き かぶ煮 小松菜の味噌汁（果物）	たら・味噌・みりん（後期） かぶ・人参・醤油・きび砂糖 小松菜・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
29日		白粥・かぶとツナ煮 なす煮 小松菜汁	軟飯・かぶとツナのミルク煮 なすと人参煮 チンゲン菜の味噌汁（果物）	かぶ・ツナ缶・人参・牛乳・塩（後期） なす・人参・醤油・みりん チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
30日		白粥：鮭煮 キャベツ煮 豆腐汁	軟飯：鮭の照り焼き おかかあえ 豆腐の味噌汁（果物）	鮭・醤油・みりん（後期） ほうれん草・人参・醤油・鰹節 豆腐・麴・味噌・鰹節・昆布
31日		白粥・ツナじゃが かぼちゃ煮 大根汁	軟飯・ツナじゃが かぼちゃとほうれん草煮 大根の味噌汁（果物）	じゃが芋・玉葱・人参・ツナ缶・醤油（後期） かぼちゃ・人参・ほうれん草・醤油・みりん 大根・人参・キャベツ・味噌・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
◎献立は食材の都合により変更することがあります。



園で育てている夏野菜が育ち、子どもたちは収穫をたのしみにしているようです。これからクラスで試食したり、給食でいただきます。夏野菜をたくさん食べて夏バテを防止し、元気に夏を乗り切りましょう。



今年は短冊にどんな願い事を書きましたか？七夕にはそうめんを食べる風習がありますが、これは、天の川や織姫の織る糸に見立てたと言われています。
7月7日、園のおやつは七夕そうめんです。オクラ、鳴門、花麴をのせた色とりどりのそうめんです。展示食でぜひご覧ください。

7月10日は納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも奨励されています。ぜひ家庭の食卓にも取り入れていきましょう。

バクゲンの栄養バランス！

体をつくる基となるタンパク質

貧血を予防する鉄分

骨や歯の形成を助けるカルシウム

腸内環境を整える食物繊維

ほかに、ビタミン群やマグネシウムなど体にイイ栄養素が豊富に含まれているよ！



令和8年 7月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材—鰯・丘ひじき・三つ葉・きゅうり・アスパラガス・とうもろこし・モロヘイヤ・トマト
かぼちゃ・おくら・セロリ・絹さや・なす・とうがん・さくらんぼ・梅・メロン・すいか

日付		献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
1日	15日	鶏肉のマーメレード焼き スパゲティサラダ キャベツの味噌汁・果物	鶏肉・にんにく・マーメレード・醤油 スパゲティ・玉ねぎ・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	1日 フルーツヨーグルト 醤油せんべい	エネルギー566キロカロリー 蛋白質19.8g 脂質10.7g/食塩相当量1.7g	15日 ★メロンパン 牛乳	エネルギー649キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質18.2g/食塩相当量1.9g
2日	16日	鮭のパン粉焼き 切り昆布の煮物 きのこの味噌汁・果物	鮭・パン粉・バター・パセリ 切昆布・干し椎茸・糸コン・竹輪・ごぼう・人参・ホタテ缶・醤油・みりん 舞茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	2日 ツナ玄米ご飯 牛乳	エネルギー641キロカロリー 蛋白質23.0g 脂質17.6g/食塩相当量1.8g	16日 ミートソーススパゲティ 牛乳	エネルギー614キロカロリー 蛋白質22.4g 脂質18.5g/食塩相当量2.3g
3日	17日	野菜麻婆豆腐 ハムとコーンソテー ふのりの味噌汁・果物	豆腐・人参・もやし・にんにく・にら・ねぎ・生姜・豚挽肉・醤油・味噌・片栗粉 ハム・コーン・パセリ・塩・胡椒 ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	3日 ココア蒸しパン 牛乳	エネルギー572キロカロリー 蛋白質19.7g 脂質20.0g/食塩相当量2.3g	17日 牛乳寒天 揚げせんべい	エネルギー516キロカロリー 蛋白質16.0g 脂質12.5g/食塩相当量2.4g
4日	18日	(4日)夏祭り (18日)夏野菜カレー コールスローサラダ麦茶・果物	(4日)夏祭り (18日)じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・なす・ピーマンカレールー キャベツ・人参・きゅうり・コーン・酢・きび砂糖・塩・菜種油 麦茶	4日		18日 みかんゼリー 塩せんべい	エネルギー426キロカロリー 蛋白質11.1g 脂質9.0g/食塩相当量1.3g
6日	20日 海の日	なすのミートグラタン シルバーサラダ なめこの味噌汁・果物	なす・トマト・じゃが芋・マカロニ・ミートソース・ホワイトソース・チーズ 春雨・玉ねぎ・人参・きゅうり・ハム・コーン・ノンエッグマヨ なめこ・豆腐・ネギ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	6日 いちごのカップケーキ 牛乳	エネルギー571キロカロリー 蛋白質15.5g 脂質14.5g/食塩相当量1.4g		
7日	21日	鯖のトマ味噌煮 磯辺浸し とうがん汁・果物	鯖・トマト・味噌・きび砂糖 キャベツ・人参・ほうれん草・きゅうり・醤油・刻み海苔 とうがん・えのき・おくら・豆腐・醤油・鰹節・昆布	7日 七夕そうめん 牛乳	エネルギー502キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質17.1g/食塩相当2.5g	21日 ごまクッキー 牛乳	エネルギー627キロカロリー 蛋白質12.3g 脂質16.1g/食塩相当量2.1g
8日		焼肉 ナムル 豆腐の味噌汁・果物	牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖 ほうれん草・人参・もやし・ごま・醤油・ごま油 豆腐・わかめ・ネギ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	8日 豆腐パン 牛乳	エネルギー524キロカロリー 蛋白質18.5g 脂質14.1g/食塩相当量2.1g		
22日 誕生会		クロワッサン メンチカツ 茹でブロッコリー ミニトマト コーンスープ・果物	クロワッサン 豚挽き肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・菜種油 ブロッコリー ミニトマト コーン・玉ねぎ・ホワイトソース・牛乳・生クリーム・塩・こしょう	22日 すいかゼリー 星型クッキー	エネルギー656キロカロリー 蛋白質13.9g 脂質20.9g/食塩相当量2.2g		
9日	23日	かじきの照り焼き かぼちゃサラダ なすの味噌汁・果物	かじき・醤油・みりん かぼちゃ・人参・コーン・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨ なす・油揚げ・えのき・玉ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	9日 アイスクリーム 揚げせんべい	エネルギー632キロカロリー 蛋白質21.6g 脂質24.4g/食塩相当量2.5g	23日 フライドポテト 牛乳	エネルギー606キロカロリー 蛋白質23.7g 脂質23.7g/食塩相当量2.4g
10日	24日	★親子煮 モロヘイヤ納豆 チーズ もやしの味噌汁・果物	卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸コン・麩・干し椎茸・醤油・みりん 納豆・モロヘイヤ・ごま プロセスチーズ もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	10日 たこ焼き 牛乳	エネルギー486キロカロリー 蛋白質23.2g 脂質13.1g/食塩相当量2.4g	24日 野菜パン ヨーグルトドリンク	エネルギー552キロカロリー 蛋白質21.9g 脂質11.3g/食塩相当量2.5g
11日	25日	豚丼 お浸し アスパラの味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・糸コン・人参・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・小松菜・人参・きゅうり・醤油 アスパラ・玉ねぎ・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	11日 ぶどうゼリー 醤油せんべい	エネルギー397キロカロリー 蛋白質17.4g 脂質2.8g/食塩相当量2.4g	25日 りんごゼリー 揚げせんべい	エネルギー368キロカロリー 蛋白質16.9g 脂質2.8g/食塩相当量2.3g
13日	27日	味噌炒め 豆腐シュウマイ かぶのスープ・果物	キャベツ・豚肉・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・味噌・きび砂糖 豆腐・魚のすり身・菜種油・塩 かぶ・しめじ・ベーコン・塩・コンソメ・醤油	13日 ゆかり玄米ご飯 牛乳	エネルギー571キロカロリー 蛋白質17.5g 脂質12.9g/食塩相当量2.5g	27日 蒸しとうもろこし 牛乳	エネルギー568キロカロリー 蛋白質20.2g 脂質14.5g/食塩相当量2.4g
14日	28日	たらこの味噌マヨ焼き 春雨と牛肉のソテー 小松菜の味噌汁・果物	鰹・味噌・ノンエッグマヨ 春雨・人参・牛肉・きくらげ・玉ねぎ・ピーマン・白ごま・醤油・ごま油 小松菜・玉ねぎ・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	14日 ミネストローネ 塩せんべい	エネルギー412キロカロリー 蛋白質17.2g 脂質10.0g/食塩相当量12.3g	28日 青梅ゼリー 揚げせんべい	エネルギー393キロカロリー 蛋白質16.4g 脂質5.9g/食塩相当量1.8g
29日		豚肉の甘酢ソテー 和風スパゲティ じゃが玉汁・果物	豚肉・玉葱・コーン・いんげん・酢・きび砂糖・醤油・片栗粉 スパゲティ・人参・しめじ・竹輪・ネギ・刻みのり・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	29日 抹茶プリン おかき	エネルギー643キロカロリー 蛋白質23.6g 脂質19.9g/食塩相当量2.0g	7月アレルギー対応食 <昼食> 7/10 と 7/24 親子煮 → 肉豆腐 (牛肉・豆腐・ねぎ・人参・しめじ・醤油・きび砂糖) <おやつ> 7/15 メロンパン → コーンパン 7/30 チョコ入りケーキ → ガトーショコラ	
30日		鰯フライ 野菜のおかか和え レタスの味噌汁・果物	鰯・小麦粉・パン粉・菜種油 キャベツ・アスパラ・きゅうり・人参・鰹節・醤油 レタス・玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布	30日 ★チョコ入りケーキ 牛乳	エネルギー637キロカロリー 蛋白質21.7g 脂質23.1g/食塩相当量1.5g		
31日		ツナじゃが 竹輪のゆかり揚げ 根菜汁・果物	じゃが芋・玉葱・糸コン・ツナ缶・醤油・きび砂糖 竹輪・ゆかり・小麦粉・菜種油 大根・人参・キャベツ・しめじ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	31日 ジャムパン 牛乳	エネルギー436キロカロリー 蛋白質13.4g 脂質10.5g/食塩相当量1.7g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定

果物はメロンで計算

